

Конспект занятия.

Педагог Дасаева Надия Ибрагимовна

Предмет гимнастика

Возраст детей: 7-8 лет

Тема занятия: Упражнения для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Цель занятия: Оздоровление и укрепление организма учащихся через занятия гимнастикой.

Задачи:

обучающие: формировать знания о здоровье и значимости физических упражнений на состояние здоровья,

развивающие: развивать координацию движений,

воспитательные: воспитывать у учащихся доброжелательность и желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: ноутбук для презентации, флешка с песнями, коврики.

Музыкальное сопровождение: песня «Вместе весело шагать» для разминки, «От улыбки», « Я рисую речку», спокойная музыка для релаксации, дыхательной гимнастики и зрительной гимнастики.

Предварительная работа: беседа о ЗОЖ.

Здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика; зрительная гимнастика; релаксация; профилактика нарушения осанки.

	Этапы работы	Содержание этапа (заполняется педагогом)
1.	Организационный момент <i>Цель:</i> Мотивация учащихся для изучения нового материала <i>Методы:</i> словесный	Добрый день! Для того, чтоб у нас было хорошее настроение, давайте поиграем. Назовите качество своего характера на первую букву вашего имени. (Например: Надия – надежная, Ульяна -умная). (<i>Учащиеся продолжают</i>). Скажите, как вы думаете, что самое важное в жизни у каждого человека? (<i>Ответы учащихся</i>). Да, самое важное это здоровье человека. А что нужно делать, чтобы здоровье было крепким? (<i>Ответы учащихся</i>). Для того, чтоб здоровье было крепким необходимо постоянно заниматься физическими упражнениями. Какие бывают упражнения? (<i>Для развития силы, координации движений, гибкости, выносливости и другие.</i>)
2.	Актуализация знаний для изучения нового учебного материала), <i>Цель:</i> выявление знаний учащихся по данной теме <i>Метод:</i> информативный <i>Приемы:</i> групповая работа	Педагог: А сейчас давайте посмотрим презентацию. А теперь скажите, какие же сегодня будем выполнять упражнения с вами? (<i>Ответы учащихся</i>). Да для формирования правильной осанки, для того чтоб вы были стройными и грациозными. Проведем разминку. Давайте, построимся в одну колонну по росту и идём обычным шагом, затем на носочках, руки на поясе, на пятках, руки за головой, локти прямые, ходьба с высоким подниманием колен. Сейчас пошли бегом, в среднем темпе, соблюдаем дистанцию, повернулись боком идем приставным шагом.

	<p><i>Здоровьесберегающие технологии:</i> дыхательная гимнастика</p>	<p>И вновь идем обычным шагом. Остановились, повернулись ко мне. На первый, второй рассчитайсь. Вторые номера 3 шага вперед, разомкнулись на вытянутые руки. Для того, чтоб наш организм был готов к физическим нагрузкам, нам нужно выполнить общеразвивающие упражнения для всего тела. Начнем с головы, наклоны вправо и влево, для плеч, для туловища наклоны вправо и влево, приседание для ног, прыжки, ходьба и закончили.</p> <p>Педагог: Давайте выполним теперь дыхательную гимнастику.</p> <p>Педагог: Делаем глубокий вдох, руки через стороны поднимаем вверх, одновременно поднимаемся на носки и медленно опускаемся, одновременно опускаем руки (4 раза). Молодцы, достаточно.</p>
3	<p>Основной этап. Изучение нового материала: <i>Цель:</i> ознакомить учащихся с упражнениями для формирования правильной осанки <i>Методы:</i> словесный, групповая работа</p> <p><i>Здоровьесберегающие технологии:</i> зрительная гимнастика</p>	<p><i>Вводная беседа:</i> Педагог: Теперь приступим к упражнениям, которые нужны, для того, чтобы у нас была красивая, грациозная осанка.</p> <p>1.И.п. – о. с., руки вдоль тела. Медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носочки спина прямая и держимся 3 секунды; возвращаемся в и.п. (повторить 3-5 раз).</p> <p>2.И.п. – о. с., руки в стороны. Поднимаем согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носок тянем, спина прямая, 5-6 раз каждой ногой).</p> <p>3.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища в стороны. Бедра неподвижны (6-8 раз).</p> <p>4.И.п.- стоя на коленях. Отклониться назад, руками достать пятки, прогнуться корпусом (1–2 раза).</p> <p>5.И.п.— сидя ноги вперед. Наклониться вперед, взяться за носки, головой тянуться к коленям.</p> <p>6.И.п. – лежа на спине. Подтянуть к себе согнутые ноги, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>7.И.п. – лежа на животе, руки вверху. Поднять вверх руки и ноги одновременно, задержать 2 секунды(3 раз).</p> <p>8.И.п. – лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать ноги вверх.</p> <p>Педагог : Молодцы! А сейчас проведем с вами гимнастику для глаз. <i>Проводится комплекс гимнастики для глаз.</i> Закреть глаза и сидеть в таком положении 10-15 сек. Затем выполнить движения глазами яблоками поочередно вправо – влево, вверх – вниз. Выполнять 10 сек., темп медленный. Далее закрыть глаза и выполнить самомассаж нижней части глазниц, делая пальцами, легкие поглаживающие движения от носа к вискам в течение 10сек. Затем посидеть спокойно с закрытыми глазами 10 сек.</p>

4	<p>Закрепление учебного материала. <i>Цель:</i> формировать способность анализировать, выделять главное и применять полученные знания на практике. <i>Методы:</i> словесный, групповая работа</p>	<p>Каждый учащийся должен показать упражнение, какое он запомнил или какое ему больше понравилось . Объяснить, для чего это упражнение необходимо.</p>
5.	<p>Подведение итогов: <i>Рефлексивно-оценочный этап</i> Цель: формулирование вывода Прием: оценочный</p> <p><i>Здоровьесберегающие технологии:</i> релаксация</p>	<p>Педагог: Скажите, какое у вас настроение? Что сегодня делали мы для своего здоровья? Ребята, какие упражнения вам понравились больше всего? А какие упражнения вызвали трудность? Чего сегодня достиг Сережа? Какие знания получила Диана? Какой опыт сегодня получил Максим? Каким сегодня было физическое состояние у Егора? Что сегодня делала Света? Как сегодня чувствует себя Катя? Для чего нужно выполнять все эти упражнения?<i>(Ответы учащихся)</i></p> <p><i>Релаксация</i> на фоне тихой спокойной музыки. Учащиеся сидят в удобной позе: Ребята, скоро праздник новый год, какие бы пожелания вы пожелали своим родным, близким, одноклассникам, друзьям, подругам? <i>(Ответы учащихся)</i></p>
6.	<p>Задание на дом</p>	<p>Педагог: я прощаюсь с вами и желаю вам здоровья, чтоб вы всегда были стройными и сильными.</p>